

ABSTRAK

Involusi uteri merupakan salah satu penyebab dari kematian ibu nifas yang disebabkan karena adanya sub *involusi* uteri yang biasanya terjadi karena adanya infeksi pada endometrium yang menyebabkan *lochea* tidak dapat keluar dengan lancar. Sehingga uterus terinfeksi dan dapat menyebabkan *involusi* uterus menjadi lambat. Salah satu faktor yang mempengaruhi *involusi* uteri adalah senam nifas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara senam nifas dengan *involusi* uteri pada ibu nifas di Rumah Sakit Anak dan Bersalin Kirana Sepanjang Sidoarjo.

Jenis penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan desain *cross sectional*. Populasinya semua ibu nifas fisiologis tanpa komplikasi yang telah diberikan *Health Education* tentang senam nifas yang kontrol pada hari ketujuh di Rumah Sakit Anak dan Bersalin Kirana Sepanjang Sidoarjo sebanyak 33 responden, besar sampel 31 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel *independent* senam nifas, variabel *dependent involusi* uteri. Data diambil dengan menggunakan kuesioner dan melakukan observasi, kemudian dilakukan tabulasi data dan uji statistik *Mann Whitney* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 31 orang yang melakukan senam nifas, 14 orang (45,2 %) mengalami *involusi* uteri normal dan 17 orang (54,8 %) mengalami *involusi* uteri lambat. Dari hasil uji *Mann Whitney*, didapatkan bahwa $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada hubungan antara senam nifas dengan *involusi* uteri pada ibu nifas di Rumah Sakit Anak dan Bersalin Kirana Sepanjang Sidoarjo.

Simpulan penelitian ini adalah ibu nifas yang kurang melakukan senam nifas akan mengalami *involusi* uteri lambat. Untuk itu diharapkan bagi tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan *Konseling, Information, Education* pada ibu nifas tentang senam nifas.

Kata Kunci : senam nifas, *involusi* uteri